

UNE SEMAINE POUR T'HONORER, TE RECHARGER ET VIBRER
EN HARMONIE AVEC LA TERRE ET TON ESSENCE PROFONDE.

Un espace sacré pour te rappeler que tout est déjà là, en toi,
prêt à s'éveiller.

Où: La maison de la rivière, 1092 chemin des Oies-Blanches, Saint-Prime, G8J 1W5

Au cœur de cette expérience, tu découvriras:

- ♥ **L'alimentation vibratoire** — explorer les catégories d'aliments qui influencent ton taux vibratoire et apprendre à cuisiner en conscience, dans la gratitude et la joie.
- ♥ **Ta nature cyclique** — comprendre et honorer les mouvements naturels de ton énergie, pour mieux te synchroniser aux saisons, à ton corps et à la Terre. Découvrir les multiples formes de nutrition énergétique, émotionnelle et spirituelle.
- ♥ **La reconnexion à la Terre-Mère** — marcher, respirer, t'enraciner et retrouver ta place dans le grand cercle du Vivant.
- ♥ **L'énergie en toi** — reconnaître, accueillir et canaliser ton énergie vitale, en te reprogrammant avec douceur et conscience.

Important : Comme chaque groupe est unique et qu'il est important pour nous de rester flexible et à l'écoute des participants, il se peut que le programme varie légèrement selon les besoins.

***PAUSE DU MARDI :** Ce moment libre te permet différentes options : Découvrir la région et ses activités ou profiter de l'environnement de la maison.

DATES POUR 2026

(Groupe de 3 à 6 personnes)

du 5 au 11 septembre OU du 3 au 9 octobre

TARIFS 2026

1777\$ +taxes en occupation simple

1555\$ +taxes, en occupation double

Au plaisir de partager cette expérience savoureuse avec toi,

Isabelle et Stéphane 🙏

UNE SEMAINE COMPLÈTE POUR SE RÉGÉNÉRER, APPRENDRE ET **PRENDRE SOIN DE SOI.**

Un vrai cadeau à toi de toi.

Où: La maison de la rivière, 1092 chemin des Oies-Blanches, Saint-Prime, G8J 1W5

Déroulement du séjour (samedi au vendredi)

Samedi

16h00 : Arrivée des participants (possible de manger ton lunch sur place)
17h00 : Présentation, attentes, déroulement du séjour
17h30 : Notre nature cyclique : Énergie, alimentation, etc.

Dimanche

07h30 : Routine du matin
09h00 : Préparation jus & smoothie pour la journée par les participants
10h00 : Les catégories d'aliments qui influencent ton niveau vibratoire
12h00 : Pause
13h00 : Atelier en cuisine et préparation du repas en groupe
16h00 : Dégustation de nos créations
18h00 : Période de retour à Soi

Lundi

07h30 : Routine du matin
09h00 : Préparation jus & smoothie pour la journée par les participants
10h00 : Activité de reconnexion à la Terre
12h00 : Pause
13h00 : Atelier en cuisine et préparation du repas en groupe
16h00 : Dégustation de nos créations
18h00 : Période de retour à Soi

Mardi

07h30 : Routine du matin (Marche, exercices)
09h00 : Création du matin par Isabelle
09h30 : Journée libre 9h30 et 15h00 *
15h00 : Retour en cuisine et mise en place du repas
16h00 : Dégustation de nos créations
18h00 : Période de retour à Soi

Mercredi

07h30 : Routine du matin (Marche, exercices)
09h00 : Préparation jus & smoothie pour la journée par les participants
10h00 : Ce qui te nourrit... bien au-delà de la nourriture !
12h00 : Pause
13h00 : Atelier en cuisine et préparation du repas en groupe
16h00 : Dégustation de nos créations
18h00 : Période de retour à Soi

Jeudi

07h30 : Routine du matin
09h00 : Préparation jus & smoothie pour la journée par les participants
10h00 : Apprendre à reconnaître, travailler et se reprogrammer avec l'Énergie
12h00 : Pause
13h00 : Atelier en cuisine et préparation du repas en groupe
16h00 : Dégustation de nos créations et repas festif
18h00 : Période de retour à Soi

Vendredi

07h30 : Routine du matin
08h00 : Petit déjeuner festif et bilan du séjour
Départ vers 10h00

DATES POUR 2026

(Groupe de 3 à 6 personnes)

du 5 au 11 septembre OU du 3 au 9 octobre

TARIFS 2026

1777\$ +taxes en occupation simple

1555\$ +taxes, en occupation double

Au plaisir de partager cette expérience savoureuse avec toi,

Isabelle et Stéphane 🙏